

Encheiridion

Epiktet

Tłumaczenie: Senvido

2025

Encheiridion

Epiktet

Tłumaczenie z języka angielskiego na polski: Senvido

2025

senvido.net/ench

Dane wydania

Encheiridion

Epiktet

Tłumaczenie z języka angielskiego: Senvido

Na podstawie angielskiej wersji opracowanej przez:

Thomas W. Higginson, *The Enchiridion*

Project Gutenberg (domena publiczna)

gutenberg.org/ebooks/45109

Wydanie elektroniczne EPUB

© 2025 Senvido

Strona projektu:

senvido.net/ench

Wersja referencyjna tłumaczenia:

<https://senvido.net/ench>

Tłumaczenie zostało ukończone w 2025 roku i pozostaje zamkniętym wydaniem pierwszym.

Nota tłumacza

Niniejsze tłumaczenie ma charakter czytelniczy. Jego celem jest możliwie jasne oddanie praktycznego sensu nauk Epikteta dla współczesnego odbiorcy, a nie rekonstrukcja filologiczna greckiego oryginału.

Znane polskie przekłady często zachowują bardziej tradycyjny lub archaiczny język, związany z historią akademickiej recepcji stoicyzmu. W niniejszej wersji świadomie zastosowano język współczesny, prostszy składniowo i bliższy mowie naturalnej, aby przywrócić tekstowi jego pierwotny charakter praktycznego podręcznika filozofii życia.

Przekład powstał na podstawie angielskiej wersji opracowanej przez Thomasa W. Higginsona. Celem było zachowanie sensu filozoficznego oraz czytelności, a nie stworzenie edycji krytycznej.

Jeżeli niniejsze tłumaczenie ułatwia pierwsze spotkanie z Epiktetem, spełnia swoje zadanie.

Zajmuj się tym, co od ciebie zależy.

Licencja tłumaczenia

Niniejsze tłumaczenie jest dostępne na licencji:

Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl

Możesz swobodnie:

- Dzielić się – kopiować i rozpowszechniać to tłumaczenie
- Adaptować – remiksować, zmieniać i budować na jego podstawie

Pod warunkami:

- Uznanie autorstwa – „Encheiridion”, Epiktet, tłumaczenie: Senvido (senvido.net/ench)
- Na tych samych warunkach – adaptacje muszą być na licencji CC BY-SA 4.0

1

Są rzeczy, które są w naszej mocy, i są rzeczy, które są poza naszą mocą. W naszej mocy są: opinie, dążenia, pragnienia, unikanie – jednym słowem wszystko, co jest naszym własnym działaniem. Poza naszą mocą są: ciało, majątek, reputacja, stanowiska – jednym słowem wszystko, co nie jest naszym własnym działaniem.

Rzeczy w naszej mocy są z natury wolne, nieskrępowane, bez przeszkód. Te poza naszą mocą są słabe, zależne, ograniczone i należą do innych. Pamiętaj więc: jeśli będziesz uważał rzeczy z natury zależne za wolne, a to co obce za swoje własne – będziesz napotykał przeszkody, będziesz narzekał, będziesz nieszczęśliwy i będziesz obwinił zarówno bogów, jak i ludzi. Ale jeśli będziesz brał za swoje tylko to, co naprawdę twoje, a to co należy do innych będziesz traktował dokładnie tak, jak jest – cudzym – nikt nigdy cię nie zmusi do czegoś, nikt cię nie powstrzyma, nie będziesz nikogo obwinił, nie będziesz nikogo oskarżał, nie zrobisz niczego wbrew swojej woli, nikt ci nie zaszkodzi, nie będziesz miał wroga i nic złego ci się nie przytrafi.

Dążąc do tak wielkich rzeczy, pamiętaj, że nie możesz angażować się w nie połowicznie – musisz całkowicie zostawić jedne sprawy, a inne na razie odłożyć. Jeśli chcesz mieć i tamto, i posiadać władzę i bogactwo – możesz przegapić te drugie, goniąc za pierwszymi, a na pewno stracisz to, co jedyne daje szczęście i wolność.

Staraj się więc od razu być w stanie powiedzieć każdemu nieprzyjemnemu wrażeniu: „Jesteś tylko wrażeniem, a wcale nie rzeczą, za którą się podajesz”. Potem zbadaj je według zasad, które posiadasz, przede

wszystkim według tej: czy dotyczy rzeczy w twojej mocy, czy poza nią. A jeśli dotyczy czegoś poza twoją mocą, bądź gotów powiedzieć: „To mnie nie dotyczy”.

2

Pamiętaj, że pragnienie domaga się osiągnięcia tego, czego pragniesz, a niechęć – uniknięcia tego, czego nie chcesz. Kto nie osiąga przedmiotu swoich pragnień – jest rozczarowany, a kto napotyka to, czego unika – jest nieszczęśliwy. Jeśli więc unikasz tylko tych nieprzyjemnych rzeczy, które zależą od ciebie – nigdy nie napotkasz tego, czego unikasz. Ale jeśli unikasz choroby, śmierci czy ubóstwa – będziesz nieszczęśliwy. Usuń więc nastawienie unikania od wszystkich rzeczy, które nie są w twojej mocy, i zastosuj je do rzeczy niepożądanych, które są w twojej mocy.

A co do pragnienia – na razie całkowicie je powstrzymaj. Bo jeśli pragniesz czegoś, co nie jest w twojej mocy, z konieczności spotkasz rozczarowanie. A tych rzeczy w twojej mocy, które słusznie można pragnąć, jeszcze nie jesteś pewien. Tam gdzie praktycznie musisz coś osiągnąć lub czegoś uniknąć, rób to z rozwagą, łagodnością i umiarem.

3

W odniesieniu do wszystkiego, co sprawia ci przyjemność, jest użyteczne lub co kochasz, przypominaj sobie, jakiej jest natury – zaczynając od najdrobniejszych rzeczy. Jeśli lubisz jakiś kubek – powiedz sobie: „Lubię kubek”. Bo wtedy, gdy się rozbije, zniesiesz to spokojnie. Gdy przytulasz dziecko lub żonę, powiedz sobie, że przytulasz istotę śmiertelną – i wtedy, jeśli któreś z nich umrze, będziesz mógł to znieść.

4

Gdy zabierasz się do jakiegoś działania, przypomnij sobie, jakiej jest ono natury. Jeśli idziesz do łaźni, wyobraź sobie to, co zazwyczaj dzieje się w łaźni: jedni rozlewają wodę, inni się popychają, jeszcze inni przeklinają, a niektórzy kradną. Tak bezpieczniej podejmiesz to działanie, jeśli powiesz sobie: „Chcę się wykąpać i zachować moją wolę w zgodzie z naturą”. I tak samo w każdym innym działaniu. Bo wtedy, jeśli pojawi się jakaś przeszkoda w kąpieli, będziesz mógł powiedzieć: „Nie tylko kąpać się chciałem, ale też zachować swoją wolę w zgodzie z naturą – a nie zachowam jej, jeśli będę zły na to, co się dzieje”.

5

Ludzi nie niepokoją same rzeczy, ale poglądy na te rzeczy. Śmierć na przykład nie jest niczym strasznym – inaczej wydawałaby się straszna Sokratesowi. Strach tkwi w naszym przekonaniu, że śmierć jest straszna. Kiedy więc coś nas powstrzymuje, niepokoi lub smuci, nigdy nie obwiniamy innych, ale siebie samych – to znaczy nasze własne poglądy. Obwinianie innych za swoje nieszczęścia to cecha człowieka nieuświadomionego. Obwinianie siebie to cecha człowieka rozpoczynającego naukę. A nieobwinianie ani innych, ani siebie to cecha człowieka w pełni dojrzałego.

6

Nie pysznij się żadną doskonałością, która nie jest twoja. Gdyby koń mówił z dumą: „Jestem piękny” – można by to znieść. Ale gdy ty mówisz z dumą: „Mam pięknego konia”, wiedz, że chełpisz się jedynie zasługą konia. Co więc jest naprawdę twoje? Sposób posługiwania się wrażeniami. Kiedy będziesz w zgodzie z naturą w tym względzie, wtedy będziesz miał powód do dumy – bo będziesz dumny z czegoś, co naprawdę twoje.

7

Jak podczas podróży morskiej, gdy statek stoi na kotwicy, możesz zejść na brzeg po wodę i po drodze zbierać muszelki lub trufle – ale twoje myśli powinny być zwrócone ku statkowi i musisz być stale czujny, żeby kapitan nie zawołał. A jeśli zawołał, musisz zostawić wszystko, żeby nie być wciągniętym na pokład związanym jak owca. Tak samo w życiu: jeśli zamiast muszelki czy trufla dostaniesz żonę czy dziecko – nic złego. Ale jeśli kapitan zawołał, biegnij do statku, zostaw to wszystko i nigdy się nie oglądaj. A jeśli jesteś stary, w ogóle nie odchodź daleko od statku, żeby gdy cię wezwą, nie okazało się, że cię brakuje.

8

Nie żądaj, by rzeczy działały się tak, jak chcesz. Chciej raczej, by działały się tak, jak się dzieją – a będzie ci dobrze.

9

Choroba jest przeszkodą dla ciała, ale nie dla woli – chyba że sama tego zechce. Utykanie jest przeszkodą dla nogi, ale nie dla woli. Mów sobie to samo przy każdej sytuacji, która cię spotyka. Odkryjesz wtedy, że jest ona przeszkodą dla czegoś innego, ale nie dla ciebie samego.

10

Przy każdej sytuacji pamiętaj, żeby zwrócić się ku sobie i zapytać, jaką zdolność posiadasz, by sobie z nią poradzić. Jeśli widzisz piękną osobę, znajdziesz powściągliwość jako potrzebną zdolność. Jeśli przychodzi ból, wtedy potrzebna jest wytrzymałość. Jeśli ktoś cię obraża, wtedy cierpliwość. A gdy się do tego przyzwyczaisz, wrażenia życiowe cię nie przytłoczą.

11

Nigdy nie mów o niczym: „Straciłem to”, ale „Oddałem to”. Umarło ci dziecko? Zostało oddane. Umarła ci żona? Została oddana. Zabrano ci majątek? I to też zostało oddane. „Ale zabrał go zły człowiek!” Cóż cię to obchodzi, przez czyje ręce Ten, który dał, upomniął się o swoje? Dopóki ci pozwala to posiadać, traktuj to jako coś nie swojego – tak jak podróżni traktują oberżę.

12

Jeśli chcesz się rozwijać, porzuć takie rozumowania: „Jeśli zaniedbam swoje sprawy, nie będę miał z czego żyć” czy „Jeśli nie ukarzę sługi, będzie do niczego”. Lepiej umrzeć z głodu, wolnym od smutku i strachu, niż żyć w dostatku, ale w niepokoju. Lepiej, żeby twój sługa był zły, niż ty nieszczęśliwy.

Zaczynaj więc od drobnych rzeczy. Rozlało się trochę oliwy? Ukradli trochę wina? Powiedz sobie: „To cena za spokój i równowagę – nic nie dostaje się za darmo”. A gdy wołasz sługę, pomyśl, że może nie przyjść, a jeśli przyjdzie, może nie zrobić tego, czego chcesz. Ale nie jest wcale wskazane dla niego – a bardzo niewskazane dla ciebie – żeby to było w jego mocy cię zdenerwować.

13

Jeśli chcesz się rozwijać, pogódź się z tym, że będziesz wydawał się głupi i naiwny w sprawach zewnętrznych. Nie chciej, żeby inni myśleli, że coś wiesz. A nawet jeśli będziesz wydawał się kimś ważnym, nie ufaj sobie. Wiedz bowiem, że niełatwo jest jednocześnie utrzymywać swoją wolę w zgodzie z naturą i dbać o rzeczy zewnętrzne – gdy zajmiesz się jednym, z konieczności zaniedbasz drugie.

14

Jeśli chcesz, żeby twoje dzieci, żona i przyjaciele żyli wiecznie – jesteś głupi, bo chcesz, żeby rzeczy poza twoją kontrolą były w twojej mocy, a to co obce – było twoje. Podobnie jeśli chcesz, żeby twój sługa nie popełniał błędów, jesteś głupi – bo chcesz, żeby wada nie była wadą, ale czymś innym. Ale jeśli chcesz nie zawodzić się w swoich pragnieniach – to jest w twojej mocy. Ćwicz więc to, co w twojej mocy.

Panem człowieka jest ten, kto ma władzę dać mu lub zabrać to, czego pragnie lub czego unika. Kto więc chce być wolny, niech niczego nie pragnie i niczego nie unika, co zależy od innych – inaczej musi być niewolnikiem.

Pamiętaj, że powinieneś zachowywać się jak na uczcie. Podają coś koło ciebie? Wyciągnij rękę i weź umiarkowaną porcję. Przechodzi dalej? Nie zatrzymuj. Jeszcze nie doszło? Nie sięgaj doń z tęsknotą, ale czekaj, aż do ciebie dotrze. Tak samo z dziećmi, żoną, stanowiskami, bogactwem – a kiedyś będziesz godzien ucztować z bogami. A jeśli nawet tego, co ci podają, nie bierzesz, ale potrafisz z tego zrezygnować – wtedy nie tylko będziesz godzien ucztować z bogami, ale i władać razem z nimi. Bo właśnie tak postępując, Diogenes, Heraklit i im podobni słusznie stali się boskimi i zostali za takich uznani.

16

Gdy widzisz kogoś płaczącego z żalu, że jego syn wyjechał albo stracił majątek, uważaj, żeby nie dać się zwieść pozornemu nieszczęściu. Bądź gotów rozróżnić i powiedzieć: „Nie to zdarzenie go rani – bo kogoś innego by nie raniło – ale jego pogląd na to zdarzenie”. Jeśli chodzi o rozmowę, nie wahaj się współczuć mu, a nawet, jeśli sytuacja wymaga, jęczeć razem z nim. Ale uważaj, żeby nie jęczeć także wewnętrznie.

Pamiętaj, że jesteś aktorem w dramacie – takim, jaki wybrał Autor. Jeśli krótkim, to w krótkim. Jeśli długim, to w długim. Jeśli chce, żebyś grał żebraka – graj go dobrze. Jeśli kalekę, urzędnika czy zwykłego obywatela – graj dobrze. To twoja rzecz – dobrze zagrać przydzieloną rolę. Ale wybrać ją – to należy do kogoś innego.

Kiedy wrona zakracze złowrogo, nie daj się zwieść pozorowi, ale rozróżnij i powiedz: „Nic mi nie jest przepowiadane – ani mojemu nędznemu ciału, ani mojej własności, ani reputacji, ani dzieciom, ani żonie. Ale dla mnie wszystkie przepowiednie są dobre, jeśli zechcę – bo cokolwiek się wydarzy, zależy ode mnie, czy wyciągnę z tego korzyść”.

Możesz być niezwyciężony, jeśli nie będziesz wchodził w żaden konflikt, w którym zwycięstwo nie zależy od ciebie. Kiedy więc widzisz kogoś zaszczyconego, wpływowego lub cieszącego się wielkim poważaniem, uważaj, żeby nie dać się oczarować pozorom i nie nazwać go szczęśliwym. Bo jeśli istota dobra polega na rzeczach w twojej mocy, nie ma miejsca ani na zazdrość, ani na rywalizację. Ty sam nie chciej być generałem, senatorem czy konsulem – chciej być wolny. A jedyna droga do tego to lekceważenie rzeczy, które nie są w twojej mocy.

20

Pamiętaj, że nie ten, kto cię obraża lub bije, tak naprawdę cię znieważa, ale twój pogląd na to, że cię znieważono. Kiedy więc ktoś cię prowokuje, wiedz, że to twoja własna opinia cię prowokuje. Staraj się więc przede wszystkim nie dać się ponieść wrażeniu. Bo gdy raz zyskasz czas i dystans, łatwiej zapanujesz nad sobą.

21

Miej codziennie przed oczami śmierć, wygnanie i wszystko, co wydaje się straszne – a najbardziej śmierć. A nigdy nie pomyślisz niczego niskiego ani nie zapragniesz niczego namiętnie.

Jeśli naprawdę pragniesz filozofii, przygotuj się od razu na to, że ludzie będą się śmiać, drwić i mówić: „Wrócił do nas nagle jako filozof!” i „Skąd ta wyniosła mina?”. Ale ty nie przyjmuj wyniosłej miny – trzymaj się tego, co ci się wydaje najlepsze, jak ktoś wyznaczony przez Boga na to stanowisko. I pamiętaj: jeśli wytrwasz, ci sami, którzy najpierw się z ciebie śmiali, później będą cię podziwiać. Ale jeśli dasz się im pokonać, ściągniesz na siebie podwójną śmieszność.

23

Jeśli kiedykolwiek zwrócisz uwagę na rzeczy zewnętrzne, chcąc komuś się przypodobać – wiedz, że zgubiłeś swój plan życia. Zadowolaj się więc we wszystkim byciem filozofem. A jeśli chcesz także tak wyglądać w oczach innych, wystarczy, że taki będziesz dla siebie samego.

Niech cię nie martwią takie myśli: „Będę żył w niesławie i będę nikim w oczach świata”. Bo jeśli niesława jest złem, nie możesz znaleźć się w złu przez kogoś innego, tak jak w podłości. Czy to twoja rzecz – zdobywać urzędy czy być zapraszany na przyjęcia? Absolutnie nie. Jak więc może być niesławą nie być kimś tam, gdzie nie powinienes być kimś – tylko w rzeczach, które są w twojej mocy i w których możesz być największy?

„Ale moi przyjaciele będą bez pomocy” – Co masz na myśli przez „bez pomocy”? Nie dostaną od ciebie pieniędzy i nie zrobisz ich obywatelami rzymskimi. Kto ci powiedział, że to należy do rzeczy w twojej mocy, a nie raczej do spraw innych? Kto może dać drugiemu to, czego sam nie ma?

„Ale zdobądź to, żebyśmy też mogli mieć!” – Jeśli mogę to zdobyć zachowując własną uczciwość, wierność i szacunek do siebie – pokaż mi drogę, a zdobędę. Ale jeśli żądasz, żebym stracił swoje własne dobro po to, żebyście wy mogli zyskać to, co wcale nie jest dobrem – zrozumcie, jak nierozsądni i niesprawiedliwi jesteście. Poza tym: co wolicie – sumę pieniędzy czy wiernego i uczciwego przyjaciela? Pomóżcie mi więc raczej stać się takim, niż żądajcie ode mnie rzeczy, przez które stracę ten charakter.

„Ale moja ojczyzna, o ile to ode mnie zależy, będzie bez pomocy!”: Znowu – jaką pomoc masz na myśli? Nie będzie miała portali ani łaźni dzięki tobie? I cóż z tego? Kowal też nie zaopatruje jej w buty, ani szewc w broń. Wystarczy, jeśli każdy dobrze wykonuje swoją właściwą pracę. A gdybyś dostarczył jej innego wiernego i uczciwego obywatela, czy nie byłbyś jej przydatny? Tak. Więc sam też nie jesteś jej bezużyteczny.

„Jakie więc miejsce będę zajmował w państwie?” – Takie, jakie możesz zajmować, zachowując swoją wierność i uczciwość. Ale jeśli chcąc być użytecznym, stracisz te cechy – jakże możesz służyć ojczyźnie, gdy staniesz się niewierny i bezwstydy?

Czy ktoś jest przedkładany przed tobą na przyjęciu, w powitaniach, w zaufanych rozmowach? Jeśli to są rzeczy dobre, powinieneś się cieszyć, że on je ma. Jeśli złe, nie martw się, że ty ich nie masz. Pamiętaj: nie możesz mieć równego udziału w rzeczach zewnętrznych, jeśli nie używasz tych samych środków do ich zdobycia.

Bo jak może ten, kto nie chodzi do czyichś drzwi, nie towarzyszy, nie chwali – mieć równy udział z tym, kto to robi? Jesteś niesprawiedliwy i nierozsądny, jeśli nie chcesz zapłacić ceny, za którą te rzeczy są sprzedawane, a chcesz je mieć za darmo. Za ile sprzedaje się sałatę? Za obol, powiedzmy. Jeśli więc ktoś daje obol i bierze sałatę, a ty nie płacąc, zostajesz bez niej – nie wyobrażaj sobie, że on ma nad tobą przewagę. On ma sałatę, ty masz obol, którego nie wydałeś.

Tak samo jest teraz. Nie zostałeś zaproszony na czyjeś przyjęcie? Bo nie zapłaciłeś gospodarzowi ceny, za którą sprzedaje się kolację. Sprzedaje ją za pochwały, za służalczość. Zapłać tę cenę, jeśli ci się to opłaca. Ale jeśli chcesz jednocześnie nie płacić jednego, a otrzymać drugie – jesteś nienasycony i głupi. Czy więc nie masz nic zamiast kolacji? Owszem, masz – nie musisz chwalić tego, kogo nie chcesz chwalić, nie musisz znosić bezczelności jego sług.

Wolę natury można poznać z rzeczy, co do których wszyscy się zgadzamy. Na przykład gdy służący sąsiada rozbije kubek, natychmiast mówimy: „Cóż, takie rzeczy się zdarzają”. Wiedz więc, że gdy twój własny kubek się rozbije, powinieneś reagować tak samo, jak gdy rozbił się cudzy. Zastosuj to samo do większych spraw. Umarło czyjeś dziecko lub żona? Każdy powie: „To prawo śmiertelności”. Ale gdy komuś umiera własne dziecko, od razu woła: „Biada mi, nieszczęsnemu!”. Trzeba pamiętać, jak się czujemy, słysząc to samo o innych.

Jak cel nie jest postawiony po to, żeby w niego chybiać, tak istota zła nie istnieje na świecie.

Gdyby ktoś oddał twoje ciało pierwszemu napotkanemu przechodniowi, byłbyś oburzony. A nie wstydzisz się oddawać swój umysł każdemu, kto cię obraża, by był rozdarty i wstrząśnięty?

W każdym przedsięwzięciu rozważ, co je poprzedza i co po nim następuje, i dopiero wtedy je podejmij. Inaczej zaczniesz z zapalem, nie myśląc o konsekwencjach, a gdy te się pojawią, haniebnie się wycofasz.

„Chcę wygrać na igrzyskach olimpijskich”. Ale rozważ, co poprzedza i co następuje, a potem, jeśli ci się to opłaci, zabierz się do dzieła. Musisz się podporządkować zasadom, trzymać diety, powstrzymać się od przysmaków, ćwiczyć ciało o określonej godzinie, czy ci się podoba, czy nie, w upale i w zimnie. Nie możesz pić zimnej wody, czasem żadnego wina. Jednym słowem musisz oddać się trenerowi jak lekarzowi. Potem w walce możesz zostać wrzucony do rowu, zwichnąć rękę, skrzywić kostkę, połknąć mnóstwo kurzu, dostać lanie – i po tym wszystkim przegrać.

Gdy to wszystko przemyślisz i nadal masz ochotę, zabierz się do walki. Inaczej zachowasz się jak dzieci, które raz bawią się w zapaśników, raz w gladiatorów, raz trąbią, raz grają w dramat – bo widziały takie przedstawienia i się nimi zachwyciły. Tak samo ty – raz zapaśnik, raz gladiator, raz filozof, raz mówca – a nic na serio. Jak mała naśladujesz wszystko, co widzisz, jedno po drugim ci się podoba, ale przestaje, gdy tylko stanie się znajome. Bo nigdy nie przystąpiłeś do niczego po rozważeniu całej sprawy, tylko bezmyślnie, z połowicznym zapalem.

Tak samo niektórzy, widząc filozofa i słysząc kogoś mówiącego jak Eufrates – choć kto mówi jak on? – też chcą być filozofami. Człowieku, rozważ najpierw, o co chodzi, a potem zbadaj swoją własną naturę, czy jesteś w stanie to udźwignąć. Chcesz być pięcioboistą czy zapaśnikiem?

Przyjrzyj się swoim ramionom, udom, krzyżowi. Bo różni ludzie są stworzeni do różnych rzeczy.

Myślisz, że możesz robić to, co teraz, i być filozofem? Że możesz jeść, pić, złościć się, być niezadowolonym jak dotąd? Musisz czuwać, trudzić się, opanować pewne pożądania, porzucić bliskich, być lekceważonym przez służącego, wyśmianym przez spotykanych ludzi, we wszystkim być gorszy – w urzędach, w zaszczytach, w sądach.

Gdy to wszystko dokładnie rozważysz, zbliż się, jeśli chcesz – jeśli rezygnując z tego, chcesz zyskać spokój, wolność i równowagę. Jeśli nie, nie przychodź tu. Nie bądź jak dzieci – dziś filozof, jutro celnik, potem mówca, potem urzędnik cesarza. To nie ma sensu. Musisz być jednym człowiekiem – albo dobrym, albo złym. Musisz pielęgnować albo swój rozum, albo rzeczy zewnętrzne – zajmować się albo tym, co wewnętrzne, albo tym, co zewnętrzne. Być albo filozofem, albo jednym z tłumu.

Obowiązki określa się na ogół przez relacje. On jest twoim ojcem? Oznacza to: dbać o niego, ustępować mu we wszystkim, znosić cierpliwie jego wyrzuty i kary. „Ale to zły ojciec”. Czy więc natura stworzyła cię dla dobrego ojca? Nie, tylko dla ojca. „Brat postępuje niesprawiedliwie.”? Zachowaj więc swoją sprawiedliwą postawę wobec niego. Nie patrz na to, co on robi, ale na to, co ty musisz robić, żeby twoja wola była zgodna z naturą. Nikt inny nie może ci zaszkodzić, jeśli sam nie zechcesz. Zostaniesz skrzywdzony dopiero wtedy, gdy uznasz, że jesteś skrzywdzony.

W ten sposób, jeśli przyzwyczaisz się rozważać relacje sąsiada, obywatela, dowódcy – odkryjesz, jakie obowiązki z każdej z nich wypływają.

Wiedz, że istota pobożności wobec bogów polega na tym: mieć o nich właściwe wyobrażenia – że istnieją i że sprawiedliwie i dobrze rządzą wszechświatem. I postanów sobie, że będziesz im posłuszny, że będziesz się im poddawał i ochotnie szedł za nimi we wszystkich wydarzeniach, jako rządzonych najdoskonalszą mądrością. Bo w ten sposób nigdy nie będziesz obwiniał bogów ani nie oskarżał ich o zaniedbanie.

Nie jest to możliwe w żaden inny sposób niż przez wycofanie się z rzeczy, które nie są w twojej mocy, i uznanie, że dobro i zło tkwią tylko w tym, co jest w twojej mocy. Bo jeśli uznasz cokolwiek innego za dobre lub złe, nieuchronnie, gdy nie dostaniesz tego, czego chcesz, lub napotkasz to, czego unikasz – będziesz obwiniał i nienawidził sprawców.

Bo każda istota z natury ucieka i czuje wstręt do tego, co jej szkodzi i do tego, co to powoduje, a dąży i podziwia to, co jej służy i co to powoduje. Niemożliwe więc, żeby ktoś, kto czuje się skrzywdzony, cieszył się tym, co jego zdaniem go krzywdzi – tak jak niemożliwe jest cieszenie się samą krzywdą.

Stąd też syn obwinia ojca, gdy ojciec nie daje mu tego, co wydaje mu się dobrem. To uczyniło Polinejkesa i Eteoklesa wzajemnymi wrogami – że obaj uważali władzę za dobro. Dlatego rolnik obwinia bogów, dlatego też żeglarz, kupiec, ci co stracili żonę lub dziecko. Bo gdzie jest nasz interes, tam też jest pobożność.

Kto więc dba o prawidłowe regulowanie pragnień i niechęci, ten sam dba o pobożność. Ale trzeba też składać ofiary, pierwsze plony i inne obrzędy,

zgodnie ze zwyczajami kraju, czysto, nie niedbale, nie skąpo, ale też nie ponad miarę.

Gdy uciekasz się do wróżbiarstwa, pamiętaj, że nie wiesz, jaki będzie wynik – przychodzisz się o to dowiedzieć od wróżbity. Ale jakiej jest natury – to wiesz już przed przyjściem, jeśli jesteś filozofem. Bo jeśli należy do rzeczy poza twoją mocą, z konieczności nie jest ani dobre, ani złe.

Nie przynoś więc do wróżbity ani pragnienia, ani niechęci – bo inaczej będziesz do niego podchodził drżąc. Zrozum jasno, że każde zdarzenie jest obojętne i nie dotyczy ciebie, jakiegokolwiek by było. Bo będzie w twojej mocy, żeby dobrze je wykorzystać – a temu nikt ci nie może przeszkodzić. Przyjdź więc pewnie do bogów jako doradców. A potem, gdy już otrzymasz radę, pamiętaj, kogo przyjąłeś za doradców i czyją radę zlekceważysz, jeśli nie posłuchasz.

Przystępuj do wróżbiarstwa, jak nakazywał Sokrates – w sprawach, w których całe rozważanie dotyczy wyniku, a nie mamy żadnych innych sposobów, by sprawę rozpoznać. Kiedy więc trzeba podzielić niebezpieczeństwo z przyjacielem lub ojczyzną, nie pytaj wróżbity, czy powinienś je dzielić. Bo nawet jeśli wróżbita przepowie, że znaki są niepomyślne – oznacza to tylko, że grozi śmierć, okaleczenie lub wygnanie. Ale rozum każe nam, nawet przy tych niebezpieczeństwach, stanąć przy przyjacielem i ojczyźnie. Słuchaj więc większego wróżbity – Apollina Pytyjskiego, który wyrzucił ze świątyni człowieka, co nie uratował przyjaciela.

Wyznacz sobie od razu jakiś charakter i sposób postępowania, którego będziesz się trzymał zarówno sam, jak i wobec ludzi.

Milcz przeważnie albo mów tylko to, co konieczne, i w niewielu słowach. Rzadko, gdy okoliczności wymagają, możesz coś powiedzieć – ale nie o byle czym. Nie o gladiatorach, wyścigach konnych, atletach, jedzeniu, piciu – tych pospolitych tematach rozmów. A zwłaszcza nie o ludziach – żeby kogoś ganić, chwalić lub porównywać.

Jeśli potrafisz, swoją rozmowę sprowadź rozmowę towarzystwa na właściwe tematy. Ale jeśli jesteś wśród obcych, milcz.

Nie śmiej się często, dużo ani głośno.

Unikaj przysięgania, jeśli możliwe, całkiem. A jeśli nie, to na ile się da.

Unikaj pospolitych rozrywek. Ale jeśli okazja cię do nich zaprosi, bądź bardzo czujny, żeby nie ześlizgnąć się niepostrzeżenie w pospolitość. Wiedź bowiem, że jeśli ktoś jest zanieczyszczony, to i ten, kto z nim przebywa, musi się zanieczyścić – choćby sam był czysty.

Co się tyczy ciała – bierz tylko to, co absolutnie konieczne: jedzenie, picie, odzież, dom, służbę. Wszystko zaś, co służy przepychowi i wystawności, odetnij całkowicie.

Przed małżeństwem strzeż się ze wszystkich sił nielegalnych kontaktów z kobietami. Ale nie bądź wobec tych, którzy się w to angażują, nietolerancyjny ani surowy, i nie chwal się często, że sam inaczej postępujesz.

Jeśli ktoś ci doniesie, że ktoś źle o tobie mówi, nie usprawiedliwiał się, ale odpowiedz: „Nie wiedział o moich innych wadach, bo inaczej wspomniałby nie tylko te”.

Nie musisz często bywać na publicznych widowiskach. Ale jeśli jest odpowiednia okazja, nie okazuj się bardziej zainteresowany nikim innym niż sobą samym – to znaczy, chciej tylko tego, co się dzieje, i żeby zwyciężył ten, kto zwyciężył. Bo wtedy nic ci się nie sprzeciwi. Powstrzymaj się całkowicie od wiwatowania, wyśmiewania i gwałtownych emocji. A gdy wyjdiesz, nie mów dużo o tym, co się stało – bo to pokazuje, że zostałeś oczarowany widowiskiem.

Nie chodź łatwo ani chętnie na czyjąś publiczną deklamację. Ale jeśli pójdiesz, zachowaj powagę i godność, nie czyniąc się przy tym nieprzyjemnym.

Gdy masz się spotkać z kimś, zwłaszcza z kimś uważanym za ważniejszego, wyobraź sobie, jak by się zachował Sokrates lub Zenon w takiej sytuacji – i nie będziesz w kłopotcie, jak się odpowiednio zachować.

Gdy idziesz do kogoś wpływowego, wyobraź sobie, że go nie zastaniesz, że nie zostaniesz wpuszczony, że zamkną ci drzwi przed nosem, że nie zwróci na ciebie uwagi. A jeśli mimo tego twój obowiązek każe ci iść – idź i znieś to, co się stanie. Nigdy nie mów sobie: „Nie było warto” – bo to pospolite i charakterystyczne dla człowieka oszołomionego rzeczami zewnętrznymi.

W towarzystwie unikaj częstego i nadmiernego wspomniania własnych czynów i niebezpieczeństw. Bo choć tobie miło jest wspominać swoje ryzyko, innym niekoniecznie miło słuchać twoich przygód.

Unikaj też wywoływania śmiechu – bo to może łatwo zsunąć się w pospolitość i jednocześnie zmniejszyć szacunek, jakim darzą cię znajomi.

Niebezpieczne jest też zbliżanie się do nieprzyzwoitych rozmów. Gdy więc coś takiego się zdarzy, jeśli jest okazja, zrób wyrzut temu, kto zaczął. A jeśli nie, to przez milczenie, rumieniec i poważną minę pokaż, że ta rozmowa ci się nie podoba.

Jeśli olśni cię obraz jakiejś obiecannej przyjemności, bądź ostrożny, żeby nie dać się jej porwać – odłóż sprawę, daj sobie czas. Potem przypomnij sobie obie chwile – tę, w której zaznasz przyjemności, i tę, w której będziesz żałował i wyrzucał sobie, po tym jak jej zaznasz – i postaw naprzeciwko tego, jak się ucieszysz i pochwalisz, jeśli się powstrzymasz.

A nawet gdyby wydawało ci się, że to teraz stosowna gratyfikacja – uważaj, żeby jej uwodzenie i pokusy cię nie zwyciężyły, lecz pomyśl, jak o wiele lepiej jest być świadomym zdobycia tak wielkiego zwycięstwa.

Gdy robisz coś z jasnego osądu, że to się powinno zrobić, nigdy nie bój się, że inni zobaczą, nawet jeśli większość to źle oceni. Bo jeśli nie postępujesz słusznie, unikaj samego czynu. A jeśli postępujesz słusznie, czemu się bać tych, którzy cię niesłusznie ganią?

Jak zdanie „albo jest dzień, albo jest noc” ma dużą moc w rozumowaniu rozłącznym, ale żadnej w łącznym – tak na uczcie wybranie największego kawałka jest odpowiednie dla ciała, ale całkowicie sprzeczne z duchem towarzyskim spotkania. Pamiętaj więc, gdy jesz z kimś, nie tylko o wartości pokarmów dla ciała, ale też o wartości odpowiedniego zachowania wobec gospodarza.

Jeśli przyjąłeś rolę ponad swoje siły, zarówno w niej zawiodłeś, jak i porzuciłeś tę, którą mógłbyś udźwignąć.

Jak podczas chodzenia uważasz, żeby nie nadepnąć na gwóźdź ani nie skrzywdzić stopy, tak samo uważaj, żeby nie skrzywdzić kierującej części swojego umysłu. Jeśli będziemy o to dbać przy każdym działaniu, bezpieczniej je podejmiemy.

Ciało jest dla każdego właściwą miarą jego posiadłości – tak jak stopa jest miarą buta. Jeśli się przy tym zatrzymasz, zachowasz miarę. Ale jeśli pójdziesz dalej, z konieczności zostaniesz porwany jak w przepaść. Tak jak w przypadku buta – jeśli przekroczysz jego dopasowanie do stopy, najpierw stanie się pozłacany, potem purpurowy, potem ozdobiony klejnotami. Bo to, co raz przekroczy właściwą miarę, nie ma granic.

Kobiety od czternastego roku życia są pochlebiane przez mężczyzn tytułem „pani”. Widząc więc, że są traktowane tylko jako te, które mogą sprawiać przyjemność mężczyznom, zaczynają się przystrajać i w tym pokładają wszystkie nadzieje. Warto więc starać się, żeby zrozumiały, że są szanowane tylko o tyle, o ile okazują się piękne w swoim postępowaniu i skromnie cnotliwe.

41

Oznaką małego umysłu jest poświęcanie dużo czasu sprawom ciała – nadmiernym ćwiczeniom, jedzeniu, piciu i innym czynnościom zwierzęcym. To powinno się robić mimochodem, a główną siłę należy skierować na rozum.

Gdy ktoś cię krzywdzi lub źle o tobie mówi, pamiętaj, że robi to lub mówi z przekonania, że to słuszne. Nie może on postępować według tego, co tobie się wydaje słuszne, tylko według tego, co jemu. Jeśli więc jego osąd jest błędny, to on jest poszkodowany – bo on jest oszukany. Bo jeśli ktoś uznaje prawdziwe zdanie za fałszywe, nie zdanie jest poszkodowane, tylko człowiek oszukany.

Wychodząc z tych zasad, będziesz łagodnie znosić człowieka, który cię obraża. Przy każdej okazji mów: „Tak mu się wydawało”.

43

Wszystko ma dwa uchwyty: jeden, za który można to unieść, i drugi, za który nie można. Jeśli twój brat postępuje niesprawiedliwie, nie trzymaj się sprawy za uchwyt jego niesprawiedliwości – bo za ten nie da się jej unieść. Raczej trzymaj się drugiej strony – że jest twoim bratem, że wychowaliście się razem. I w ten sposób weźmiesz za uchwyt, za który można unieść.

Te rozumowania są nielogiczne: „Jestem bogatszy od ciebie, więc jestem od ciebie lepszy” albo „Jestem bardziej elokwentny od ciebie, więc jestem od ciebie lepszy”. Logiczne jest raczej: „Jestem bogatszy od ciebie, więc moja własność przewyższa twoją” albo „Jestem bardziej elokwentny od ciebie, więc mój styl przewyższa twój”. Ale ty sam nie jesteś ani własnością, ani stylem mówienia.

Ktoś się myje szybko? Nie mów, że robi to źle, tylko że szybko. Ktoś pije dużo wina? Nie mów, że robi źle, tylko że pije dużo. Bo skąd możesz wiedzieć, czy robi źle, nie znając jego motywów? W ten sposób nie będziesz ulegał wrażeniom, które nie w pełni rozumiesz.

Nigdy nie nazywaj siebie filozofem, ani dużo nie mów wśród niewtajemniczonych o swoich zasadach – pokaż je raczej przez czyny. Na przykład na przyjęciu nie mów, jak należy jeść, ale jedz, jak należy. Pamiętaj, że Sokrates tak całkowicie unikał wszelkiej ostentacji, że gdy ludzie przychodzili do niego, prosząc o przedstawienie ich filozofom, zabierał ich i przedstawiał – tak dobrze znosił bycie pomijanym.

Jeśli więc wśród niewtajemniczonych zacznie się dyskusja o zasadach filozoficznych, ty przeważnie milcz. Bo wielkie jest niebezpieczeństwo wyrzucenia z siebie tego, czego jeszcze nie strawiłeś. A gdy ktoś ci powie, że nic nie wiesz, i to cię nie urazi – wtedy wiedz, że naprawdę zacząłeś swoją pracę.

Owce nie wypluwają pochopnie trawy, żeby pokazać pasterzom, ile zjadły – ale strawiwszy pokarm wewnątrz, dają na zewnątrz wełnę i mleko. Tak samo ty nie okazuj niewtajemniczonym swoich zasad, ale pokaż czyny, do których ich strawienie prowadzi.

Gdy nauczysz się żywić ciało oszczędnie, nie pysznij się tym. Jeśli pijesz wodę, nie mów przy każdej okazji: „Piję wodę”. Pomyśl raczej, o ile bardziej oszczędni i wytrzymali na trudy są biedniejsi od nas.

Jeśli kiedykolwiek chcesz przez ćwiczenia zahartować się na wysiłek i niedostatek, rób to dla siebie, a nie na pokaz. Nie ściskaj posągów – ale gdy jesteś bardzo spragniony, nabierz do ust zimnej wody, wypłuj ją i nikomu nie mów.

Pozycja i cecha człowieka pospolitego jest taka, że nigdy nie oczekuje pożytku ani szkody od siebie, ale od rzeczy zewnętrznych. Pozycja i cecha filozofa jest taka, że oczekuje wszelkiego pożytku i szkody od siebie samego.

Oznaki postępu to: nie gani nikogo, nie chwali nikogo, nikogo nie obwinia, nikogo nie oskarża, nie mówi o sobie nic, jakby był kimś lub coś wiedział. Gdy jest w czymś powstrzymany lub zatrzymany, obwinia siebie. Jeśli go chwala, w duchu uśmiecha się do chwającego. Jeśli go gania, nie broni się. Porusza się z ostrożnością rekonwalescenta, uważając, żeby nie poruszyć tego, co się goi, zanim się nie utrwali. Powstrzymuje pragnienie. Niechęć kieruje tylko na to, co sprzeciwia się właściwemu użyciu własnej woli. We wszystkich kierunkach działa umiarkowanie. Jeśli wydaje się głupcem lub ignorantem, nie dba o to. Jednym słowem: pilnuje siebie jak wroga czającego się w zasadzce.

Gdy ktoś się pyszni tym, że rozumie i interpretuje pisma Chryzypa, powiedz sobie: „Gdyby Chryzyp nie pisał niejasno, ten człowiek nie miałby czym się chwalić. A czego ja pragnę? Rozumieć naturę i za nią podążać. Pytam więc, kto ją interpretuje. Słyszę, że Chryzyp – idę do niego. Nie rozumiem jego pism. Szukam więc kogoś, kto je wyjaśni”. Do tego momentu nie ma w czym się wynosić.

A gdy znajdę tłumacza, pozostaje wykorzystać jego wskazówki w praktyce. Tylko to jest wartościowe. Ale jeśli podziwiam samo tłumaczenie, czym się różnię od gramatyka – tyle że zamiast Homera tłumaczę Chryzypa?

Gdy więc ktoś mnie prosi, żebym mu przeczytał Chryzypa, raczej się rumienię, gdy nie mogę pokazać czynów zgodnych i harmonijnych z jego naukami.

Trzymaj się przyjętych zasad jak praw, jakby ich przekroczenie było świętokradztwem. Nie przejmuj się tym, co ktokolwiek o tobie mówi – to w końcu nie twoja sprawa.

Jak długo będziesz zwlekał z wymaganiem od siebie najszlachetniejszych postępów i z pełnym przestrzeganiem osądów rozumu? Otrzymałeś zasady filozoficzne, z którymi powinieneś obcować – i obcowałeś. Na jakiego więc jeszcze czekasz mistrza, żeby usprawiedliwić zwlekanie ze swoją poprawą?

Nie jesteś już chłopcem, ale dorosłym człowiekiem. Jeśli więc będziesz niedbały i leniwy, zawsze będziesz odkładał i wyznaczał dzień po dniu, kiedy zajmiesz się sobą – niezauważenie nie będziesz nic osiągał i żyjąc i umierając, pozostaniesz pospolitym umysłem.

Teraz więc uznaj się godnym życia jako człowiek dorosły i postępujący. Niech to, co ci się wydaje najlepsze, będzie dla ciebie nienaruszalnym prawem. A jeśli stanie przed tobą jakiś ból czy przyjemność, sława czy hańba, pamiętaj, że teraz jest walka, teraz przychodzą igrzyska olimpijskie i nie można ich odłożyć. Przez jedną porażkę i ustępstwo można stracić lub zyskać honor.

Tak Sokrates stał się doskonały – we wszystkim się doskonalił, słuchając tylko rozumu. A ty, choć jeszcze nie jesteś Sokratesem, powinieneś żyć jak ktoś, kto pragnie być Sokratesem.

Pierwszą i najważniejszą częścią filozofii jest zastosowanie zasad – na przykład nie kłamać. Druga to dowody – na przykład dlaczego nie należy kłamać. Trzecia to potwierdzenie i analiza tych dowodów – na przykład dlaczego to jest dowód, czym jest dowód, co to jest wnioskowanie, sprzeczność, prawda, fałsz.

Trzecia część jest więc potrzebna ze względu na drugą, druga ze względu na pierwszą. Ale najważniejsza i ta, przy której powinniśmy się zatrzymać, jest pierwsza. My jednak robimy odwrotnie – zabieramy się za trzecią część i na niej się skupiamy, a pierwszą całkowicie zaniedbujemy. Przez to kłamiemy – ale gotowi jesteśmy dowieść, dlaczego nie należy kłamać.

Zawsze trzeba mieć pod ręką następujące myśli:

Prowadź mnie, Zeusie, i ty, Przeznaczenie,
Dokąd wyznaczyliście mi pójść.

Pójdę bez wahania. A gdybym się wahał,
Stając się złym – i tak będę musiał pójść.

Kto się godnie poddaje konieczności,
Uznajemy go za mądrego i znającego sprawy boskie.

Kratylus, na niebiosach jest jedna rzecz,
Poprosić o którą jest słuszne dla nas wszystkich:
Powodzenia.

Przyjacielu, czego pragniesz? Jeśli ci się podoba, idźmy stąd.
A jeśli bogom się podoba – niech oni będą rozkazodawcami.
Niech rządzą, a my za nimi pójdziemy.

Są trzy relacje, w których człowiek powinien zachować równowagę:
Pierwsza – wobec okoliczności, które go otaczają.
Druga – wobec współobywateli.
Trzecia – wobec bogów i spraw boskich.

Epiktet był wyzwolonym niewolnikiem Epafrodyta, okaleczony ciałem,
ubóstwem jak Iros, a jednak przyjaciel nieśmiertelnych.

KONIEC